

မိုးဥတုချိန်ခါရောက်ရှိလာ တိုင်းရင်းဆေးဖြင့် ရောဂါကာကွယ် စောင့်ရှောက်ပါ

*ဒေါက်တာစုစုဒွေး၊ ဆွေဆွေ၊ ရီရီစန်း၊ နေနေနိုင်ရီ

တိုင်းရင်းဆေးပညာဦးစီးဌာန

ကမ္ဘာနိုင်ငံအသီးသီးတွင် ပြည်သူလူထုအား ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသည့် လုပ်ငန်းများ အနက် ပဏာမကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု လုပ်ငန်းလည်းပါဝင်ပါသည်။ ၎င်းအခန်းကဏ္ဍကို သက်ဆိုင်ရာနိုင်ငံတို့၏ ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာတာဝန်ရှိပညာရှင်တို့က အလေးအနက်ပြု၍ အကောင်အထည်ဖော် ဆောင်ရွက်နေကြပါသည်။

ပဏာမကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုလုပ်ငန်း၏ အဓိကမှာ အဖြစ်များသည့် ကျန်းမာရေး ပြဿနာများနှင့် ၎င်းတို့ကို ကာကွယ်ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်သည့် နည်းလမ်းများအကြောင်းကို သက်ဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ တာဝန်ရှိပညာရှင်တို့က ပညာပေးခြင်းလုပ်ငန်းလည်းတစ်ခု အပါအဝင်ဖြစ်ပါသည်။

အနောက်တိုင်းဆေးသိပ္ပံပညာရပ်ဖြင့် ပဏာမကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုလုပ်ငန်းစဉ်(၈)ရပ် ချမှတ်ထားရာ လူသားတို့ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ ကိစ္စရပ်များအတွက် ဆေးသိပ္ပံပညာရပ်ပေါ်တွင် လုံးလုံးလျားလျား မှီခိုအားထားခြင်းသာမက Alternative Medicine (ပေါင်းကူးဆေးပညာ) ကိုလည်း မှီခိုအားထားနေကြရပါသည်။ ၎င်းတို့ထဲမှ Alternative Medicine တွင် နိုင်ငံတိုင်း၊ လူမျိုးတိုင်းတွင် အသီးသီးရှိနေသော အတွေ့အကြုံအခြေခံသည့် တိုင်းရင်းဆေးပညာရပ်သည်လည်း ပဓာနကျသည့် အခန်းကဏ္ဍမှ ပါဝင်လျက်ရှိပါသည်။ လူသားတို့သည် ခေတ်အဆက်ဆက်တွင် သက်ဆိုင်ရာ တိုင်းရင်းဆေးပညာရပ်များကို မပစ်ပယ်ရုံသာမက တိုးတက်ဖွံ့ဖြိုးအောင် ထိန်းသိမ်း မြှင့်တင်လျက်ရှိ ကြပါသည်။

ပဏာမကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုလုပ်ငန်းစဉ်နှင့်ပတ်သက်၍ မြန်မာ့တိုင်းရင်းဆေးပညာတွင် လမ်းညွှန်ပြသထားသည့်နည်းလမ်းမှာ “ကံ၊ စိတ်၊ ဥတု၊ အာဟာရ”တည်းဟူသော သမုဋ္ဌာန် (၄)ပါး ညီညွတ်မျှတ လိုက်လျောညီထွေစွာ နေထိုင်၊ ကျင့်ကြံ၊ ပြုမူ၊ စားသောက်ကြရေးသည် အရေးကြီး ကြောင်းကို ပညာပေးလမ်းညွှန်ထားပြီးဖြစ်ပါသည်။ ယခုအခါ ပဏာမကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု လုပ်ငန်းစဉ်(၈)ရပ်ထဲတွင် အကျုံးဝင်သည့် အဖြစ်များသော ကျန်းမာရေး ပြဿနာများနှင့် ၎င်းတို့ကို ကာကွယ်ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်သည့်နည်းလမ်းများမှ မိုးဥတုတွင် ဖြစ်လေ့ရှိသော ရောဂါအချို့

အား တိုင်းရင်းဆေးဖြင့်စောင့်ရှောက်ခြင်းကို မကြာမီ မိုးဥတုသို့ ရောက်ရှိလာတော့မည် ဖြစ်သည့် အတွက် တိုင်းရင်းဆေးပညာ ရှုထောင့်မှ ရေးသားတင်ပြလိုက်ပါသည်။

မိုးဥတု၏ ကာလအပိုင်းအခြားမှာ ဝါဆိုလပြည့်ကျော် (၁)ရက်နေ့မှ တန်ဆောင်မုန်းလပြည့်နေ့ အထိ (၄) လတာ ဖြစ်ပါသည်။ မိုးဥတု၏ သဘာဝအရ မိုးများပုံမှန်ရွာသွန်းခြင်း၊ အအေးဓာတ်များ တဖြည်းဖြည်း လွှမ်းမိုးလာခြင်း၊ မြစ်၊ ချောင်း၊ အင်း၊ အိုင်တို့မှာ ရေပြည့်ရေလျှံခြင်း၊ သစ်ပင်၊ တော၊ တောင်တို့ စိမ်းလန်းစိုပြေခြင်း၊ သတ္တဝါတို့ အေးမြကြည်လင်၍ သာယာရွှင်လန်းခြင်းစသော လက္ခဏာ များကို ပုံမှန်အားဖြင့်တွေ့ရှိရမှာဖြစ်ပါသည်။ ၎င်းအပြင် မိုးအလွန်ရွာလိုက်၊ နေပူလိုက် တစ်လှည့်စီဖြစ်၍ အပူ၊ အအေးအားပြိုင်တတ်ပါသည်။ အပူ၊ အအေးအားပြိုင်နေသည့်အချိန်တွင် ဥတုနှင့် လိုက်လျောညီထွေအောင်မနေဘဲ ဥတုနှင့် ဆန့်ကျင်ပြီး နေထိုင်စားသောက်ပါက ခန္ဓာကိုယ် အတွင်း ဓာတ်များဖောက်ပြန်တတ်ပါသည်။

ဥတုဘောဇနသင်္ဂဟဆေးကျမ်းပါ တိုင်းရင်းဆေးပညာအလိုအရ ဝါဆိုလနှင့် ဝါခေါင်လများမှာ ပြင်ပလေအားကြီးသည့်အတွက် သည်းခြေဓာတ်ငုပ်ပြီး လေဓာတ်ပျက်တတ်ပါသည်။ မိုးဥတုသည် အလွန်ပူပြင်းသည့် နွေဥတုနှင့် အလွန်အေးမြသည့် ဆောင်းဥတုတို့၏အကြားတွင်ရှိ နေခြင်းကြောင့် အပူနှင့် အအေးရောထွေးပြီး ဖောက်ပြန်သည့်အတွက် ဝမ်းမီးအညံ့ဆုံး၊ ရောဂါအဖြစ်အများဆုံး ဥတု ဖြစ်သည်ကို တွေ့ရှိရပါသည်။ အစာကိုချေချက်ပေးသည့် ဝမ်းမီးနံ့၍ အစာချေချက်မှု အားနည်းခြင်း ကြောင့် လေထိုးလေအောင့်ခြင်း၊ အစာမကြေခြင်း၊ ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောခြင်း၊ ဝမ်းကိုက်ခြင်း၊ သန်တုတ်ထခြင်းများအပြင် ရာသီအကူးအပြောင်းတွင် အဖြစ်များသည့် နှာစေးချောင်းဆိုးခြင်း၊ တုတ်ကွေးဖျားခြင်းများ ဖြစ်တတ်ပါသည်။

မိုးဥတုတွင် ဖြစ်လေ့ရှိသော ရောဂါအချို့ကို တိုင်းရင်းဆေးဖြင့်စောင့်ရှောက်ရာတွင် လေထိုး လေအောင့်ဖြစ်ရခြင်းမှာ အအေးမိခြင်း၊ မကြေကျက်သောအစာများစားသုံးခြင်း၊ အပူအစပ်များ လွန်စွာစားသုံးခြင်းတို့ကြောင့် အဖြစ်များသည်။ နံဘေးရင်ဘတ်ထိုးအောင့်ခြင်း၊ ဝမ်းဗိုက်အောင့်ခြင်း၊ လက္ခဏာများကိုလည်း တွေ့ရလေ့ရှိပါသည်။ လေထိုးလေအောင့်သူများသည် ခြေဖျားအေးတတ် သဖြင့် တိုင်းရင်းဆေးပညာဖြင့် စောင့်ရှောက်ရာ၌ ခြေဖျားများပူအောင် အပူပေးခြင်း၊ ကြပ်ထုပ်ထိုး ခြင်း၊ ဆေးပူလိမ်းခြင်းနှင့် နံဘေးရင်ဘတ်ဝမ်းဗိုက်တို့ကို ရေနွေးအိတ်ကပ်ပေးခြင်း ပြုလုပ်ပေးနိုင် ပါသည်။ သာမန်လေထိုးလေအောင့်ဖြစ်ပါက ဆားခါး လက်ဖက်ရည်ဇွန်းတစ်ဇွန်းစာကို ရေနွေးဖြင့် ဖျော်၍ အကြမ်းပန်ကန်တစ်လုံးစာ သောက်ပေးခြင်း၊ ကန့်ကလာကို သုံးခွက်တစ်ခွက်တင်ကျိုပြီး ဆား၊ ပျားရည်လက်ဖက်ရည်(၁)ဇွန်းစာ ထည့်၍သောက်ပေးခြင်း၊ ကြေကျက်ခဲသောအစာ၊ ဆီကြော် စာများကို ရှောင်ကြဉ်၍ စွပ်ပြုတ်ရည်ကျဲကျဲ တစ်မျိုးမျိုးသောက်ပေးခြင်း၊ ပူနွေး၍ ကြေကျက်လွယ်

သောအစာများ စားသောက်ခြင်းတို့ကိုပြုလုပ်ပေးနိုင်ပါသည်။ ၎င်းအပြင် တိုင်းရင်းဆေးခန်းသုံးဆေးအမှတ်(၂၅)မတ် မြင့်မိုရ်ကုန်းဆေး၊ တိုင်းရင်းဆေးခန်းသုံးဆေးအမှတ်(၂) လေမျိုး(၈၀)ဆေးတို့ကိုလည်း တိုင်းရင်းဆေးပညာရှင်များ၏ ညွှန်ကြားချက်အတိုင်း သောက်သုံးနိုင်ပါသည်။

အစာမကြေဖြစ်ရခြင်းမှာလည်း အစားလွန်ခြင်း၊ အစားစားချိန်မမှန်ခြင်း၊ မကြေညက်နိုင်သော အစားအစာများ စားသုံးခြင်းကြောင့်ဖြစ်တတ်ပါသည်။ ရောဂါလက္ခဏာများအနေဖြင့် ဗိုက်နာခြင်း၊ ရင်ပူခြင်း၊ လေချဉ်တတ်ခြင်း၊ အစားသောက်ပျက်ခြင်း၊ ပျို့အန်ခြင်း၊ ဝမ်းလျှောခြင်းများကိုတွေ့ရတတ်ပါသည်။ ပူ၊ စပ်၊ ခါး၊ ငန့် အရသာရှိသော အစားအစာများကို စားသောက်နိုင်ပါသည်။ ချင်း(ဂျင်း)သတ္တုရည် လက်ဖက်ရည်ဇွန်းတစ်ဇွန်းကို ရှောက်ရည်ဆတူ၊ ဆားအနည်းငယ်ထည့်ပြီး တစ်နေ့နှစ်ကြိမ် အစာစားပြီးတိုင်း သောက်နိုင်ပါသည်။ သံပရာရည်လက်ဖက်ရည်ဇွန်းတစ်ဇွန်းကို ထန်းလျက်တစ်ခဲနှင့် ရောစပ်ပြီး ရေနွေးပူပူနှင့် သောက်ပေးခြင်း၊ အစာကြေဆေး၊ လျက်ဆားတစ်မျိုးမျိုး စားသုံးပေးခြင်းများ ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ငရုတ်ကောင်းဟင်းခါးပူပူနွေးနွေးကို သောက်ပေးနိုင်ပါသည်။ ဆီကြော်စာများ၊ ကြေကျက်ခဲသောအစာများနှင့် အစာမများကို ရှောင်ကြဉ်သင့်ပါသည်။

မိုးဥတုတွင် ဖြစ်လေ့ရှိသော နောက်ရောဂါတစ်မျိုးမှာ ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါဖြစ်ပါသည်။ မသန့်ရှင်းသောအစားအစာများ စားသုံးခြင်း၊ မသန့်ရှင်းသောသောက်ရေသုံးရေများ၊ ယင်နားစာများစားသုံးခြင်းနှင့် မသန့်ရှင်းသောလက်များမှ တစ်ဆင့်ရောဂါပိုးများ ကပ်ညီနိုင်ပြီး ဖြစ်ပွားနိုင်ပါသည်။ အသက်အရွယ်မရွေး ဝမ်းလျှောဝမ်းပျက်ရောဂါ ဖြစ်စေတတ်ပါသည်။ ရောဂါလက္ခဏာများမှာ ဝမ်းအရည်များ မကြာခဏသွားခြင်း၊ အန်ခြင်း၊ ဗိုက်နာခြင်း၊ အစားအသောက်ပျက်ခြင်း၊ အိပ်မရခြင်း၊ နုံးချိခြင်းများကို တေ့ရနိုင်ပါသည်။ ဝမ်းအလွန်သွားပါက ခန္ဓာကိုယ်တွင်း အရည်ခန်းခြောက်ခြင်းဖြစ်စေနိုင်၍ အထူးဂရုစိုက်ရန် လိုအပ်ပါသည်။ ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါဖြစ်ပွားပါက နုနွင်းမှုန့် လက်ဖက်ရည်ဇွန်းတစ်ဇွန်းကို ပျားရည်ဖြင့် ရောစပ်၍ တစ်နေ့သုံးကြိမ် သောက်နိုင်ပါသည်။ တိုင်းရင်းဆေးခန်းသုံးဆေးအမှတ်(၃၅) ဇာတိလဝဂံဆေးနှင့် တိုင်းရင်းဆေးခန်းသုံးဆေးအမှတ်(၃၃) အစာကြေလေပုပ်ထုတ်ဆေးတို့ကို ဆတူရောစပ်၍ တစ်ကြိမ်လျှင် လက်ဖက်ရည်ဇွန်းတစ်ဇွန်း တစ်နေ့နှစ်ကြိမ် ရေနွေးဖြင့် သောက်ပေးနိုင်ပါသည်။ တိုင်းရင်းဆေးခန်းသုံးဆေးအမှတ်(၄၇) ခုနှစ်ပါးဆေးဝါးလေးကိုနှမ်းဆီဖြင့်ဖျော်၍ ဝမ်းဗိုက်ကိုလိမ်းပေးနိုင်ပါသည်။ ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောဖြစ်ပါက ကြက်သားစွပ်ပြုတ်သောက်ပေးခြင်း၊ အုန်းစိမ်းရည် သောက်ပေးခြင်းများ ပြုလုပ်ပေးပါ။ လိုအပ်ပါက ဓာတ်ဆားရည်သောက်ပေးနိုင်ပါသည်။ လတ်ဆတ်သောထမင်းရည်တွင် ဆားအနည်းငယ် ညှစ်၍ သောက်ပေးခြင်း၊ ငှက်ပျောသီးဖီးကြမ်းကို ပြုတ်၍ ဖြစ်စေ၊ မီးကင်၍ဖြစ်စေစားပေးခြင်း၊

ကြက်သားကိုကြော်၍ ပါးပါးလှီးပြီး ကြက်သွန်ဖြူများများ၊ ရှောက်၊ သံပရာတို့ဖြင့် သုပ်စားခြင်း၊ ထမင်းမီးဖုတ်ကို ရေနင့်ဖျော်၍ အရည်သောက်ပေးခြင်း ပြုလုပ်ပေးနိုင်ပါသည်။ သတိပြုရန်အနေဖြင့် ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောခြင်းသည် ဆန်ဆေးရည်ကဲ့သို့သော ဝမ်းသွားခြင်း၊ ဝမ်းတွင်သွေးများပါလာခြင်း၊ ဖျားခြင်း၊ ကိုယ်အပူချိန်တက်လာခြင်းနှင့် အန်ခြင်း စသောလက္ခဏာများပါ ပူးတွဲခံစားလာရပါက ဝမ်းလျှောလူနာအား နီးစပ်ရာဆေးရုံသို့ လွှဲပြောင်းကုသစေရမှာ ဖြစ်ပါသည်။

၎င်းအပြင် မိုးဥတုတွင် ဖြစ်လေ့ရှိသည့်ရောဂါတစ်ခုမှာ ဝမ်းကိုက်ခြင်းဖြစ်ပါသည်။ ဝမ်းဗိုက် ရစ်ရစ်နာ၍ အချွဲပါသောဝမ်း (တစ်ခါတစ်ရံဝမ်းအရည်)များ မကြာခဏသွားခြင်းဖြစ်သည်။ ယင်နား စာ၊ မသန့်ရှင်းသောအစားအစာနှင့် ရေများ စားသောက်ခြင်းမှ ဖြစ်ပွားစေပါသည်။ ရောဂါလက္ခဏာ များ အနေဖြင့် ဗိုက်နာခြင်း၊ အစားအသောက်ပျက်ခြင်း၊ ဝမ်းဗိုက်တင်းခြင်း၊ အားအင်ကုန်ခန်းခြင်း၊ အိပ်မပျော်ခြင်း၊ တစ်ခါတစ်ရံ ဝမ်းသွားရာတွင် အချွဲသာမက သွေးပါတတ်ခြင်းများ တွေ့ရှိနိုင် ပါသည်။ တိုင်းရင်းဆေးဖြင့် စောင့်ရှောက်ပေးခြင်းတွင် ဗိုက်ရစ်ပြီးဝမ်းကိုက်ပါက ဖန်ခါးအမှုန့် လက်ဖက်ရည်ဇွန်းတစ်ဇွန်းကို တစ်နေ့နှစ်ကြိမ် ရေနွေးပူပူနှင့်တိုက်ပါ။ ဝမ်းကိုက်ခြင်းဖြစ်လာပါက ကြက်သားပြုတ်ကြော်စားခြင်း၊ ထားဝယ်မှိုင်းရွက်၊ သင်္ဘောရွက်နုနု၊ ရှားစောင်းသိင်္ဂီနိတ်အရွက် (kiss me quick)၊ ကျွဲကျောင်းမင်စေးအရွက်၊ ဘောစကိုင်း(အဝေရာ)အရွက်နုတို့ကို ရေနွေးဖျော၍ ဖြစ်စေ၊ ပြုတ်၍ဖြစ်စေ ကြက်သွန်ဖြူ၊ နှမ်းလှော်တို့ဖြင့် သုတ်၍စားသုံးနိုင်ပါသည်။ တိုင်းရင်းဆေး ခန်းသုံးဆေးအမှတ်(၂) လေမျိုးရှစ်ဆယ်ဆေးနှင့် တိုင်းရင်းဆေးခန်းသုံးဆေးအမှတ်(၈) သွေးဒူလာ ဆေးတို့ကို တိုင်းရင်းဆေးပညာရှင်များ၏ အညွှန်းအတိုင်းသောက်နိုင်ပါသည်။ တိုင်းရင်းဆေးခန်း သုံးဆေးအမှတ်(၃၅) ဇာတိလဝင်ဆေးနှင့် တိုင်းရင်းဆေးခန်းသုံးဆေးအမှတ်(၃၃) အစာကြေလေပုပ် ထုတ်ဆေးတို့ကို ဆတူရောစပ်၍ တစ်ကြိမ်လျှင် လက်ဖက်ရည်ဇွန်း(၁)ဇွန်း တစ်နေ့နှစ်ကြိမ် ရေနွေး ဖြင့် သောက်ပေးနိုင်ပါသည်။ အစားအသောက်ကို အဆာပြေရုံသာစားပါ။ ဆီကြော်စာများ ရှောင်ပါ။ ဝမ်းကိုက်ရောဂါမဖြစ်ပွားစေရန် မသန့်ရှင်းသော၊ မလတ်ဆတ်သော၊ အမှည့်လွန်သော၊ ရေဖြင့် စင်ကြယ်စွာ မဆေးထားသော ဟင်းသီးဟင်းရွက်၊ သားငါးများအား စားသောက်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ် ပါ။ ဒိန်ချဉ်ခဲနှင့် အဆီထုတ်ထားသော နွားနို့သောက်ခြင်း၊ ဆန်ပြုတ်၊ စွပ်ပြုတ်သောက်ခြင်း ပြုလုပ် ပါ။ မိုးဥတုတွင်ပေါ်သော ရာသီပေါ်ဥသျှစ်သီးကို မကြာခဏကျွေးပေးပါ။ ယင်လုံအိမ်သာ သုံးစွဲခြင်း၊ အိမ်သာအသုံးပြုပြီးတိုင်း လက်ဆေးခြင်း၊ အစားအစာများ မကိုင်တွယ်မီနှင့် အစာမစားမီ လက်ကို ရေ၊ ဆပ်ပြာတို့ဖြင့် စင်ကြယ်စွာဆေးခြင်း၊ အစားအစာများယင်မနားစေရန် အဖုံးအုပ်ထားခြင်းများ ပြုလုပ်ရမည်။

မိုးဥတုမှာ အများအားဖြင့် ဖြစ်လေ့ရှိသော သန်တုတ်ထခြင်းမှာ မသန့်ရှင်းသော အစားအစာ၊ အမှည့်လွန်စာ၊ ယင်နားစာများ စားခြင်းကြောင့်ဖြစ်သည်။ လက္ခဏာများမှာ ခံတွင်းအနံ့နံ့ခြင်း၊ ဗိုက်ပူ၍ ချက်စူထွက်ခြင်း၊ စအိုဝတွင်ယားယံခြင်း၊ ခြေလက်တို့ အေးစက်ခြင်း၊ မျက်သားဖြူညိုခြင်း၊ အားအင်ချိနဲ့ခြင်း၊ ဗိုက်နာခြင်း၊ ဝမ်းနှင့်အတူသန်ပါခြင်း လက္ခဏာများတွေ့ရပါသည်။ သန်ကောင်၊ တုတ်ကောင်ရှိနေပါက သန်ချဆေးကို အသက်အရွယ်အလိုက် သောက်သုံးသင့်ပါသည်။ သန်ရှိပြီး ကိုယ်သားကိုယ်ရေပူနေပါက တိုင်းရင်းဆေးခန်းသုံးဆေးအမှတ်(၄၇) ခုနှစ်ပါးဆေးဝါးလေး ရွေးကြီး တစ်ရွေးခန့်ကို သနပ်ခါး ရေကျဲကျဲ (သို့) အုန်းဆီနှင့်ဖြစ်စေ ရောစပ်၍ လည်မျို၊ ရင်ဝနှင့် ဝမ်းဗိုက် များကို လိမ်းပေးနိုင်ပါသည်။ ၎င်းအပြင် နာနတ်သီး(၁၅)ကျပ်သားခန့် တစ်နေ့တစ်ကြိမ် သုံးရက်စားပေးခြင်း၊ ပေါက်ပွင့်ကိုသုပ်စား ခြင်း၊ ဘောစကိုင်းခေါ် အဝေရာရွက်အနုကို သုပ်စားခြင်း၊ တို့စရာအဖြစ်ပြုလုပ်၍ စားသောက်ခြင်း ပြုလုပ်ပေးနိုင်ပါသည်။ ညစ်ပေသောလက်ဖြင့် အစာစား ခြင်း၊ လက်မဆေးပဲအစာစားခြင်း၊ မသန့်ရှင်းသောအစာ၊ ယင်နားစာများစားခြင်း၊ အဖုံးအအုပ် မပါသောအစာများ စားသောက်ခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။ ကြေညက်လွယ်သောအစာများ ကျွေးပါ။ ဟင်သီးဟင်းရွက်များကို ရေစင်အောင်ဆေးပြီးမှစားပါ။ အသားငါးများကို ကောင်းစွာကျက်အောင် ချက်စားပါ။ သန်ကောင်၊ တုတ်ကောင်ရောဂါများ မဖြစ်ပွားစေရန်အတွက် အစားအစာများ မကိုင်မတွယ်မီ၊ အစားမစားမီ၊ အစာစားပြီးနှင့် အိမ်သာအသုံးပြုပြီးတိုင်း လက်ကိုဆပ်ပြာဖြင့် စနစ်တကျ စင်ကြယ်စွာဆေးပါ။

မိုးဥတုတွင် မိုးမိခြင်းနှင့် အအေးမိခြင်းကြောင့် ရာသီဥတုအပြောင်းအလဲတွင် ဖြစ်ပွားတတ် သော ရောဂါလက္ခဏာများဖြစ်သည့် နှာစေး၊ ချောင်းဆိုးခြင်း၊ လည်ချောင်းနာခြင်း၊ နှာရည်ယိုခြင်း များ လည်းဖြစ်တတ်ပါသည်။ နှာစေးချောင်းဆိုးပါက ချောင်းဆိုးသက်သာစေသည့် ဆေးဖြစ်သော ကွမ်းရွက်သတ္တုရည်၊ ကစော့ပုပ်ရွက်သတ္တုရည်ကို ဆားအနည်းငယ်ထည့်၍ လက်ဖက်ရည်ဇွန်း တစ်ဇွန်းစာ တစ်နေ့သုံးကြိမ်တိုက်ပေးနိုင်ပါသည်။ လည်ချောင်းနာခြင်းဖြစ်ပါက ချင်းစိမ်းသတ္တုရည် လက်ဖက်ရည် ဇွန်းတစ်ဇွန်းနှင့် ပျားရည်လက်ဖက်ရည်ဇွန်းတစ်ဇွန်း ရောစပ်၍ တစ်နံ့သုံးကြိမ် သောက်ပါ။ ၎င်းအပြင် နှာစေး၊ ချောင်းဆိုးခြင်း၊ လည်ချောင်းနာခြင်းများအတွက် ကွမ်းရွက်နှင့် ချင်း ဆတူရောစပ်၍ ပြုတ်ရည် လက်ဖက်ရည်အကြမ်းပန်ကန် တစ်ဝက်ခန့် သောက်ပေးနိုင်ပါသည်။ နှာပိတ်ပါက နှာပွင့်စေသည့် ရှိန်းခိုကို အုန်းဆီဖြင့်ဖျော်၍ နှာဝနှင့် ငယ်ထိပ်တို့ကို အုပ်လိမ်းပေး နိုင်ပါသည်။ ရှူဆေးတစ်မျိုးမျိုးကိုလည်း ရှူပေးနိုင်ပါသည်။ ချဉ်သောအစာများ၊ ဖျော်ရည်အေးအေး နှင့် ဆီကြော်များရှောင်ပါ။ ဒိန်ချဉ်ခဲ၊ ငှက်ပျောသီး၊ လိမ္မော်သီးများ ရှောင်ရမည်။ အစာကြေပြီး အပွင့်ဓာတ်ရစေရန် အစားအစာများထဲတွင် ကြက်သွန်ဖြူ၊ ချင်း၊ ငရုတ်ကောင်းများကို များများထည့်

စားပေးသင့်ပါသည်။ ရေနွေးများများသောက်ပါ။ မိုးမမိစေရန်၊ အအေးမမိစေရန် ဂရုပြုနေထိုင်ပြီး နွေးနွေးထွေးထွေး ဝတ်ဆင်နေထိုင်ရန်လိုအပ်ပါသည်။

အထူးသဖြင့် ဥတုသန္တိလို့ခေါ်တဲ့ ဥတုရာသီအဆက်အစပ် အကူးအပြောင်းကာလတွင် ရာသီတုတ်ကွေး ဖျားနာများ ဖြစ်တတ်ကြပါသည်။ ထိုကဲ့သို့ ရာသီတုတ်ကွေးဖျားနာခြင်းများ ဖြစ်လာလျှင် ကျန်းမာရေးဝန်ကြီးဌာန၊ တိုင်းရင်းဆေးပညာဦးစီးဌာနက စနစ်တကျသုတေသန ပြုလုပ်၍ တိုင်းရင်းဆေးဝါးမှတ်ပုံတင်ထားပြီးသော မန္တလေးတိုင်းရင်းဆေးဝါးစက်ရုံထုတ် ဝိသမ အဖျားပျောက်ဆေးကို အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။ ဝိသမအဖျားပျောက်ဆေးတွင် ဆေးခါးကြီး၊ ဆင်တုန်းမနွယ်၊ နံသာဖြူ၊ ချင်း(ဂျင်း) တို့ပါဝင်ပါသည်။ ဝိသမအဖျားပျောက်ဆေး၏ သုတေသန ရလဒ်များအရ ချမ်းစိမ့်စိမ့် ဖြစ်ခြင်း၊ ချမ်းတုန်ခြင်း၊ ဖျားခြင်း၊ နှာစေးခြင်း၊ နှာရည်ယိုခြင်း၊ လည်ချောင်းနာခြင်း၊ အသက်ရှူကြပ်ခြင်း၊ ချောင်းဆိုးခြင်း၊ ပင်ပန်းနွမ်းနယ်ခြင်း၊ ခန္ဓာကိုယ်နှင့် ကြွက်သားများကိုက်ခဲခြင်း၊ ခေါင်းကိုက်ခြင်းစသည့် လက္ခဏာများ သိသိသာသာသက်သာ ပျောက် ကင်းကြောင်း တွေ့ရပါသည်။ ဝိသမအဖျားပျောက်ဆေးကို အရည်အသွေးဆိုင်ရာ ဓာတ်ခွဲစမ်းသပ် စစ်ဆေးခြင်းဆောင်ရွက်ပြီး တိုင်းရင်းဆေးရုံနှင့် တိုင်းရင်းဆေးကုဌာနများသို့ ဌာနသုံးဆေးအဖြစ် အခမဲ့ဖြန့်ဖြူးပေးလျက်ရှိသဖြင့် အကယ်၍ မိမိတို့တွင် ရာသီတုတ်ကွေးလက္ခဏာများ ဖြစ်ပေါ်လာ ပါက နီးစပ်ရာတိုင်းရင်းဆေးရုံနှင့် တိုင်းရင်းဆေးကုဌာနများမှာ သွားရောက်ပြသ၍ ဝိသမအဖျား ပျောက်ဆေးကို အခမဲ့ရယူနိုင်ပါသည်။

အထက်တွင် ရေးသားဖော်ပြခဲ့ခြင်းများသည် မိုးဥတု၌ဖြစ်လေ့ရှိသော ရောဂါအချို့အတွက် တိုင်းရင်းဆေးပညာအရ စောင့်ရှောက်ခြင်းကို တင်ပြခဲ့ခြင်းဖြစ်ပါသည်။ ၎င်းအပြင် မိုးဥတုကာလအတွင်း ဆောင်ရန် ရှောင်ရန်များကိုလည်း ဆက်လက်ဖော်ပြပါမည်။ မိုးဥတုတွင် မိမိ၏ရုပ်သဘော ဓာတ်ခံကိုကြည့်ပြီး ကံ၊ စိတ်၊ ဥတု၊ အာဟာရ အလိုအရ လိုက်လျောညီထွေစွာ ပြုမူနေထိုင် စားသောက်ရ ပါမည်။ ရှေးသမားတော်များ၏ ဥတုအလိုအရ နွေကိုး၊ မိုးတစ်ဆယ်၊ ဆောင်းဆယ့်တစ် ရေချိုးစနစ် ဆိုသည့်အတိုင်း မိုးဥတုတွင် အများအားဖြင့် နံနက်(၁၀)နာရီတွင် ရေချိုးလျှင် အသင့်တော်ဆုံးဖြစ်ပါသည်။ ရှေးသမားတော်များ၏ နွေချို၊ မိုးခါး၊ ဆောင်းချဉ် တိုင်းရင်းဆေးနည်းစဉ် ဆိုသည့်အတိုင်း မိုးဥတုတွင် အခါအရသာကို ကျန်းမာနေသူများအဖို့ စားသုံးပေးရန် သင့်တော်ပါသည်။

ဥတုဘောဇနသင်္ဂဟဆေးကျမ်းအလိုအရ မိုးဥတုတွင် ချွေးအောင်းခြင်း၊ အနှိပ်အနင်းခံခြင်း၊ ကရ မက်၊ ကတိုး၊ ကုံကုမံ၊ အမွှေးနံ့သာများကို လိမ်းကျံသင့်သည်ဟု ဆိုထားပါသည်။ ကြေကျက်လွယ်သော အစာအာဟာရများကို စားသောက်သင့်ပြီး ကုန်းတွင်ကျက်စားသည့် အသားငါးများသာစား သင့်ပါသည်။ မိုးဥတုတွင် ကြစုသီး၊ သိန္ဓောတို့ကဲ့သို့ ဆေးများစားသင့်သည်ဟု

ဆိုထားပါသည်။ အထူးသဖြင့် ကလေးငယ်များ၏ အရွယ်နှင့်လိုက်ပြီး အသားငါးများကို မျှတစွာကျွေးပါ။ အသီးအရွက် များများကျွေးပါ။ အစာမကြေစေသော အစာမာမာများ မကျွေးရပါ။ တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေး၊ ပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းရေးကိုဂရုစိုက်ပါ။ အထူးသတိပြုရန်မှာ မိုးဥတုတွင် ရာသီပေါ်အသီးအနှံများလည်း ပေါ်ပေါက်သည့်အတွက် အမှည့်လွန်သောသစ်သီးများ၊ ယင်းနားစာများ၊ ဝမ်းနူးစာများ၊ မသန့်ရှင်းမလတ်ဆတ်သော အစားအစား မသန့်ရှင်းသော သောက်သုံးရေများကို ရှောင်ကြဉ်သင့်ပါသည်။

နွေဥတု၏ အလွန်ပြင်းထန်လှသည့် အပူဒဏ်ကြောင့် မိုးကိုမျှော်လင့်တောင့်တခဲ့ကြရာ မိုးဥတုသို့ ကူးပြောင်းချိန်တွင် သတိပြုသင့်သည့် မိုးဥတု၌ဖြစ်လေ့ရှိသော ရောဂါအချို့အတွက် တိုင်းရင်းဆေးပညာအရ စောင့်ရှောက်နိုင်ကြစေရန် ပြည်သူလူထု၏ ကျန်းမာရေးကို စောင့်ရှောက်မှု ပေးသည့် လုပ်ငန်းများအနက် တိုင်းရင်းဆေးဖြင့် ပဏာမကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု အခန်းကဏ္ဍကို အလေးအနက်ပြု၍ **“မိုးဥတုချိန်ခါ ရောက်ရှိလာ တိုင်းရင်းဆေးဖြင့် ရောဂါကာကွယ် စောင့်ရှောက်ပါ”** အကြောင်းကို ရေးသားဖော်ပြလိုက်ပါသည်။

ကျန်းမာရေးဝန်ကြီးဌာန၊ တိုင်းရင်းဆေးပညာဦးစီးဌာနက စနစ်တကျသုတေသန ပြုလုပ်၍ တိုင်းရင်းဆေးဝါးမှတ်ပုံတင်ထားပြီးသော မန္တလေးတိုင်းရင်းဆေးဝါးစက်ရုံထုတ် ဝိသမ အဖျားပျောက် ဆေးဘူးပုံ



ဝိသမအဖျားပျောက်ဆေးတွင်ပါဝင်သောဆေးပစ္စည်းများပုံ



ဆင်တုံးမနွယ်



ချင်း



ဆေးခါး
ကြီး



နံသာဖြူ